

**НАЦІОНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ**  
**Дивізіон “Психічне здоров’я”**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ**  
**І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**  
**Гуманітарно-педагогічний факультет**  
**Кафедра психології**  
**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**  
**Факультет спеціальної та інклюзивної освіти**  
**Кафедра спеціальної психології та медицини**

# **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ**

**Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції**  
**(з міжнародною участю)**

**13 жовтня 2023 року**

Київ 2023

**УДК 159.9: 364.62:355.01**

**Редакційна колегія:** Руденко Л., д.психол.н., професор  
Палій В., к. психол. н.  
Найдьонова Г., к. психол. н., доцент  
Маркусь І., к. пед. н., доцент  
Савицька І., к. філософ. н., доцент  
Мартинюк І., к. психол. н., доцент  
Афузова Г., к. психол. н., доцент  
Погорільська Н., к. психол. н., доцент

**Психічне** здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). – Київ: НУБІП України, 2023. - 87 с.

ISBN 978-617-8351-41-0

Збірник містить тези та інші матеріали учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення» з питань психічного здоров'я різних категорій осіб в умовах війни та його збереження; організації психологічної допомоги під час війни, психічної травми та війни.

*Матеріали подаються в авторській редакції.*

УДК 159.9: 364.62:355.01

© Дивізіон “Психічне здоров'я” Національної психологічної асоціації, 2023

**Мартиненко Ірина,**  
докторка психологічних наук, доцентка,  
професорка кафедри логопедії та логопсихології;  
**Афузова Ганна,**  
кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини;  
**Кротенко Валентина,**  
кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,  
м. Київ, Україна

## **ОЦІНКА ПОТРЕБ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ В ПРИФРОНТОВИХ ОБЛАСТЯХ УКРАЇНИ**

Проблема ментального здоров'я є провідною для більшості країн світу, що було яскраво продемонстровано на Третньому саміті перших леді та джентльменів «Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього», ініційованому першою леді України Оленою Зеленською у вересні 2023 року в Києві [2]. Водночас однією з найбільш вразливих до впливу кризових подій категорій населення є діти. Особливості їх психічного реагування на суб'єктивно складні життєві ситуації визначаються віком (фізіологічною, когнітивною, особистісною, соціальною незрілістю) і, отже, особливим соціальним статусом за умов бурхливого психічного розвитку. З огляду на це, завданнями проєкту «Надання цифрових інструментів для подолання відставання у навчанні, соціально-емоційного розвитку та оцінки стану психічного здоров'я для найбільш вразливих 35000 дітей у сільській місцевості» (який реалізує ГО «Українська посмішка» спільно з БО «100% життя» та за підтримки UNH – Ukraine Humanitarian Fund), окрім забезпечення надолуження знань та продовження навчання молодших школярів з української мови (розвитку мовлення і читання), стало впровадження активностей із соціально-емоційного розвитку (СЕР) через рівний доступ до навчальних матеріалів та

цифрових інструментів навчання в учнів 1-4 класів, а також здійснення оцінювання стану психічного здоров'я учнів 1-4 класів (скринінг) та запровадження програми їхньої психологічної підтримки [1].

З метою визначення потреб у психологічній підтримці дітей молодшого шкільного віку у прифронтових областях України нами були розроблені відповідні анкети як для педагогів учнів 1-4 класів, так і для батьків молодших школярів, які склалися з двох частин – переліку ознак психоемоційного неблагополуччя дітей даної вікової категорії, які найчастіше можуть спостерігати дорослі за умови переживання дитиною суб'єктивно складної життєвої ситуації, та заходів, які, на думку дорослих з найближчого соціального оточення дитини, могли б сприяти зміцненню, збереженню та відновленню її психічного здоров'я. В опитуванні взяли участь 613 педагогів 1-4 класів та 1396 батьків дітей молодшого шкільного віку сільських громад Харківської, Донецької, Запорізької, Херсонської, Миколаївської та Дніпропетровської областей.

За результатами анкетування було визначено, що серед ознак психоемоційного неблагополуччя, які в сучасних реаліях можуть демонструвати молодші школярі, опитані педагоги як доволі часті відзначили проблеми з концентрацією (24,6%) та легке відволікання (28,7%). На нашу думку, це обумовлено обмеженими контактами педагога і учнів внаслідок дистанційної форми навчання, коли превалує формальна комунікація на уроці, а позаурочне спілкування не настільки насичене. Також максимально під час уроку вчитель схильний концентруватися на важливій для засвоєння академічних компетенцій особливій формі психічної діяльності – увазі дитини. Отримані дані опосередковано вказують на зниження успішності навчання через когнітивні прояви психоемоційного неблагополуччя у молодших школярів.

Натомість батьки, які брали участь в анкетуванні, як доволі часті ознаки психоемоційного неблагополуччя відзначили вередливість, непосидючість (18,3%) та легке відволікання (17,1%) дітей. На нашу думку, це обумовлено більш емоційним характером спілкування у діаді «дитина – батьки» і

спрямованістю батьків на дисциплінарні аспекти виховання. Отримані дані опосередковано вказують на увагу батьків до поведінкових проявів психоемоційного неблагополуччя у молодших школярів.

Загалом у середньому 50,1% батьків, які взяли участь в анкетуванні, схильні заперечувати наявність будь-яких проявів психоемоційного неблагополуччя у своїх дітей. На нашу думку, це може бути обумовлене декількома причинами, що, беззаперечно, потребують подальшого підтвердження: 1) запереченням як психологічним механізмом захисту – «я не визнаватиму проблеми у психоемоційному стані своєї дитини, щоб: а) її не вважали хворою, б) не докладати зусилля для вирішення цих проблем; в) знизити власну провину за недостатнє піклування про неї; г) .... тощо»; 2) браком часу (з різних причин) для спостереження за власною дитиною; 3) особистісними особливостями батьків, які не дозволяють диференціювати реакції дитини як ознаки психоемоційного неблагополуччя; 4) ідентифікацією стану дитини з власним станом, який суб'єктивно вважається «нормою» в сучасних реаліях; 5) гендерною приналежністю батьків; 6) формальним ставленням до опитування, пасивним протестом щодо участі в опитуванні та т.і.

Причини психоемоційного неблагополуччя учнів педагоги найчастіше вбачають у загостренні воєнної агресії та переживанні дитиною травматичного досвіду війни (48,3%), а також у особливостях молодшого шкільного віку (24,3%), тоді як батьки демонструють прямо протилежну думку – причинами психоемоційного неблагополуччя дитини вони найчастіше вважають особливості її віку (54,8%), рідше – загострення воєнної агресії та переживання дитиною травматичного досвіду війни (21,8%).

Серед заходів, які, на думку опитаних педагогів, могли б допомогти полегшити чи подолати прояви психоемоційного неблагополуччя, які зараз частіше зустрічаються у дітей молодшого шкільного віку, більшість обрали індивідуальну психологічну допомогу дитині, надану відповідним фахівцем (50,2%). Батьки ж, які брали участь в опитуванні, відзначили як важливі в даному контексті заходи систематичну групову просвітницьку та

психопрофілактичну роботу педагогів закладу освіти із зміцнення психічного здоров'я учнів (26,4%) та державні програми психологічної підтримки учасників освітнього процесу (20,2%). Можна зробити висновок, що практично половина опитаних педагогів і батьків не готові до особистої участі у підтримці та відновленні психоемоційного благополуччя учнів молодшого шкільного віку. На нашу думку, це може бути обумовлене відсутністю або недостатністю відповідних компетенцій у педагогів та неналежним рівнем психолого-педагогічної компетентності й/або відсутністю чи недостатністю у батьків відповідних компетенцій із збереження та відновлення психічного здоров'я.

Серед заходів, які опитані дорослі з найближчого мікросоціального оточення молодших школярів у прифронтових областях України визначили як корисні для себе в контексті підтримки психоемоційного благополуччя своїх учнів, більшість педагогів (57,9%) та понад третини батьків (35,8%) відзначили навчання їх навичкам стресостійкості та психоемоційної регуляції. Ще 34,1% педагогів і 41,9% батьків дітей молодшого шкільного віку воліли б мати доступ до інформаційної платформи з відповідними рекомендаціями. Отримані результати підтверджують наше попереднє припущення. Можна зробити висновок, що більшість педагогів початкової школи відкриті для навчання навичкам підтримки та відновлення психічного здоров'я та вважають їх важливим аспектом власної професійної діяльності з підтримки психоемоційного благополуччя своїх учнів, тоді як більшість батьків не готові брати на себе відповідальність з підтримки психоемоційного благополуччя своїх дітей.

Також на основі отриманих результатів анкетування можна зробити висновок, що про мережу психологічної допомоги поза закладом освіти і супутніми закладами як педагоги, так і батьки дітей молодшого шкільного віку у прифронтових областях України ознайомлені мало та потребують відповідного інформування.

Але переважна більшість вчителів початкової школи (82,9%) та батьків учнів 1-4 класів (61,7%) визнають актуальність систематичної роботи з підтримки психоемоційного благополуччя дітей та вказують на необхідність

забезпечити систематичну психологічну підтримку усіх учасників освітнього процесу (в т.ч. і дорослих з найближчого мікросоціального оточення дитини – педагогів і батьків).

Це відповідає завданням нашого проєкта – підтримка ментального здоров'я учнів молодшого шкільного віку через розвиток у них навичок резильєнтності у тісній взаємодії із значущими дорослими – педагогами та батьками. При цьому дорослі виступатимуть не стільки джерелом теоретичних знань, скільки прикладом для наслідування, – в молодшому шкільному віці діти ще не стільки слухають те, що говорять дорослі, скільки спостерігають, що вони роблять, як діють і реагують у різних ситуаціях.

### **Список використаних джерел**

1. Громадська організація «Українська посмішка». Освітній напрямок. URL: <https://ukrainiansmile.org/education>
2. Третій саміт перших леді та джентльменів. Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього (2023). URL: <https://kyivsummitflg.gov.ua/>

**Мартинюк Ірина,**  
кандидатка психологічних наук, доцентка,  
в.о. завідувача кафедри психології  
Національного університету біоресурсів  
і природокористування України,  
м. Київ, Україна

## **ПСИХІЧНІ СТАНИ ЯК ПОКАЗНИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Потрясіння, що випали в останні роки на долю українського народу та й людства загалом (пандемія, війна), зумовлюють актуальність пошуку шляхів збереження й відновлення психічного здоров'я особистості. Особливого значення набуває згадана проблема у студентській молоді, котра перебуває на